



5月の献立表

(小学校用)

多古町学校給食センター

2026年

日付	こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう	
		あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	塩分 g		
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たらこソテー(ワ-) 枝豆サラダ(げんえんわふうド'レッシング) こどもの日すましじる ★かしわもち	ぎゅうにゅう すけとうだら かまぼこ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ えのきだけ	こめ コーンフレーク パンこ こむぎこ さとう あぶら こめこ あずき でんぷん	716	28.2	18.1	2.3	端午の 節句 給食	
7 (木)	ごはん ★ジョア ミニオムレツ(小①職②) カリフラワーのツナサラダ ポークカレー	ぎゅうにゅう ジョア たまご ぶたにく ツナ	にんじん カリフラワー コーン しょうが トマト にんにく たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも カレーウ さとう	624	23.9	14.3	2.5		
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おからコロッケ(ワ-) ぶたにくとこんにゃくのしぐれに むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから たまご とうふ	にんじん ごぼう こまつな しょうが ながねぎ しいたけ	こめ さとう ごま でんぷん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	655	28.4	20.7	2.4		
11 (月)	★テーブルロール ぎゅうにゅう マヨたまカツ アスパラサラダ(イタリツ'レッシング) こめこのコーンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス トマト パプリカ	こめ さとう パンこ じゃがいも あぶら バター こめこ なまクリーム こむぎこ	669	24.5	28.9	2.8		
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ネギしおだれチキン ごぼうサラダ なまあげのみそしる ★カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく ヨーグルト	にんじん ごぼう きゅうり コーン ながねぎ たまねぎ こまつな	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら はちみつ	659	32.1	19.2	2.6		
13 (水)	ピラフ ぎゅうにゅう コーンクリームグラタン やさいスープ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん グリンピース コーン たまねぎ キャベツ パセリ みかん おとう	こめ マカロニ あぶら バター こむぎこ ゼリー	662	22.9	22.6	2.5		
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチいため とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ いら ながねぎ もやし コーン はくさい	こめ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん	687	27.2	22.5	2.3		
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キャベツのたくあんあえ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ とうふ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん ながねぎ	こめ さとう ごま	586	29.6	16.4	2.7		
18 (月)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト(チャップ) ポトフ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん おとう	パン さとう あぶら ゼリー	608	21.9	26.5	2.6		
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじいそべフライ(ワ-) ぶたにくとだいこんのうまに はんぺんのすましじる ★ブルーベリー-別ト	ぎゅうにゅう あおさのり あじ ぶたにく はんぺん とうにゅう だいす	にんじん えだまめ だいこん しいたけ たまねぎ ひらたけ こまつな ブルーベリー	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら こめこ	676	27.1	19.5	2.1		
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう② ジャージャンとうふ もやしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	にんじん キャベツ いら しいたけ もやし しょうが こまつな ながねぎ にんにく たまねぎ だけのこ いんげん	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう でんぷん	725	26.3	27.1	2.4		
21 (木)	ごはん ★ジョアブレン ツナオムレツ こんにゃくサラダ(げんえんわふうド'レッシング) チキンカレー	ぎゅうにゅう ジョア たまご ツナ とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	こめ マヨネーズ さとう あぶら カレーウ じゃがいも	608	24.7	12.5	2.5		
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい② はるさめいりやさしいため けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ	にんじん たまねぎ しょうが もやし ごぼう キャベツ だいこん	こめ さとう あぶら こむぎこ はるさめ さといも	629	25.0	20.4	2.0		
25 (月)	★バンズパン ぎゅうにゅう ほきタルタルフライ フレンチキャベツ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく だいす	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ トマト グリンピース	パン じゃがいも さとう パンこ でんぷん マヨネーズ あぶら こむぎこ	655	29.8	24.1	2.5		
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース わかめとコーンのサラダ(ごまド'レッシング) さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト マッシュルーム コーン もやし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう あぶら ごま	624	25.3	21.1	2.2		
27 (水)	ごはん(たまごふりかけ) ぎゅうにゅう さわらさいきょうやき ひじきとえだまめのいりに とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さわら みそ かつおぶし のり とうふ あじけずりぶし あぶらあげ ひじき さつまあげ	にんじん えだまめ だいこん ながねぎ ごぼう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら さといも	601	30.1	18.8	2.4		
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう えびあげぎょうざ(小②職③) はっほうさい あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか うすらのたまご	にんじん たけのこ しょうが たまねぎ きくらげ はくさい みかん おとう ハインアッフル	こめ さとう でんぷん あぶら こめこ こむぎこ ごまあぶら あんにんとうふ	722	30.2	23.0	1.8		
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき(小①職②) きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる ★ばくがゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ みつば きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも ココア	617	23.6	15.3	2.2		
	()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。				学校給食 摂取基準	650	26.8	14.6~ 21.6	2.0g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%



給食では、いろいろな食材や料理の味を経験してもらうため、地元の野菜や旬の食材、郷土料理、世界の料理などさまざまなものを取り入れています。
そのため、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。
献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。



5月 給食たより

令和8年5月発行
多古町学校給食センター

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度がはじまり1か月がたちましたね。みなさん、新しい環境には慣れてきたころでしょうか？ゴールデンウィーク明けは、緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。

毎日を元気に過ごせるように食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>しよく じ 食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>ずい みん 睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>うん どう 運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で本来は別の行事です

